NOM: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Français 3

Unité 3 – La santé et le bien-être

Interpretive Listening

**Qu’est-ce que le stress?**

<http://www.youtube.com/watch?v=uQTiKjAPWb4>

**Instructions**: Pour les questions suivantes, choisissez la réponse qui conviendrait le mieux.

I. Introduction: (0:00 – 0:30)

1. Tout le monde a besoin d’un peu de stress dans sa vie.

a. Vrai

b. Faux

2. Quel est le résultat si “on n’a pas assez de tension?”

a. Elle peut claquer.

b. Il ne fait pas de note.

c. Il perd facilement la note.

3. Quel est le résultat “s’il y a trop de tension?”

a. Elle peut claquer.

b. Il ne fait pas de note.

c. Il perd facilement la note.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(0:30 – 1:00)

4. Comment est-ce que le stress commence dans le corps humain?

a. par des hormones sécréter par le cerveau

b. par une réaction à certaines situations

c. par un choque extrême au corps

5. Le stress peut se manifester par les suivants SAUF[[1]](#footnote-1) :

a. de la fatigue excessive

b. une humeur grognonne

c. des papillons dans l’estomac

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(1:00 – 1:30)

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ peut être affecté par le stress.

a. Le dos

b. Le bras

c. Tout ton corps

7. L’hypothalamus déclenche un système d’alarme dans ton corps grâce à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. des hormones

b. des signaux nerveux

c. A & B

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(1:30 – 2:00)

8. Les glandes surrénales sont incitées à libérer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. l’insuline

b. le cortisol

c. l’endorphine

9. L’adrénaline augmente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a. ton rythme cardiaque

b. le taux de glucose

c. la quantité d’endorphines

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(2:00 – 2:30)

10. Lorsque le stress est plus léger ou bien gérer la réponse au stress peut t’aider à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. mieux te concentrer

b. faire de l’exercice

c. te reposer plus

(2 :30- 2 :40)

11. L’individu peut contrôler le stress.

a. Vrai

b. Faux

12. Qu’est-ce qu’on peut faire si on est conscient du stress ?

a. On ne fait rien.

b. Faire un plan pour gérer le stress

c. Partir en vacances

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

(2 :41- 3 :05)

13. Comment peut-on faire de la relaxation ?

a. faire du bon sommeil

b. faire un plan pour gérer le stress

c. A & B

14. Le rire affecte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. La mauvaise humeur

b. Ta réponse au stress

c. le sommeil

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(3 :10 - 3 :20)

15. Demander de l’aide\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. te permet de diminuer le stress

b. augmente le stress

c. n’est pas efficace contre le stress

16. Les exercices de relaxation sont\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. la respiration profonde

b. composer de la musique

c. la visualisation

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(3 :21- 3 :45)

17. L’exercice est important pour :

a. penser clairement

b. activer les endorphines

c. ne pas réduire le stress

18. Pour relever *tous* les défis du stress, il faut\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. dormir bien

b. écouter la musique

c. élaborer un plan

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

(3 :45- 4 :30)

19. Si on maîtrise bien le stress, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. on va être en mauvaise santé

b. on s’énerve facilement

c. on reste en bonne santé

20. Chaque personne doit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

a. faire ses propres expériences

b. trouver des stratégies qui lui convient

c. A & B

1. except [↑](#footnote-ref-1)